

سلامی

العدد ۱۲۵ - ۳۱ أغسطس ۱۹۵۸



هدية

العدد ۱۲۵

ملیقا
۲۵

جی

سمير يقول:

تستعمل' عندما يحتفظ كل شعب من الشعوب المتحدة بالسيادة لنفسه ، كما هو حادث بين مصر واليمن ، اما كلمة وحدة ، فتستعمل' عندما تتنازل الشعوب عن كل سيادتها وتصبح السيادة الكاملة للدولة الموحدة كما هو حادث بين مصر وسوريا .

شكرا لصديقي ، فقد افادني
سؤالا هاما
ولكم جميعا خالص حبي
سمير

فتستطيع ان تجمع مجموعة من الشعوب ، وتضعها تحت كلمة امة ، فتقول : الامة العربية وصديق آخريسال عن الفرق بين كلمة : « اتحاد » ، و « وحدة » وكلمة اتحاد

حكمة الاسبوع

افضل الامانى سكينه النفس
بوذا

بعث الى صديق يسألني : ما الفرق بين كلمة « امة » ، وكلمة « شعب » ؟

سؤال معقول ، فانا نفسى لم اكن ادرى ، وسألت عن الفرق فعرفت ان ليس هناك فرق فى معنى الكلمتين ، ولكن الفرق فى استعمال الكلمتين ، فكلمة شعب تطلق على مجموعة من الناس يعيشون فى مكان معين ، فنقول : الشعب المصرى والشعب السورى . اما كلمة « امة » ، فهي اوسع فى معناها ،

كن الفتاة اليمون الحلال

المقادير :

ليمون بلدى اصفر ، ملح ناعم ، عصفر ، حبة البركة .

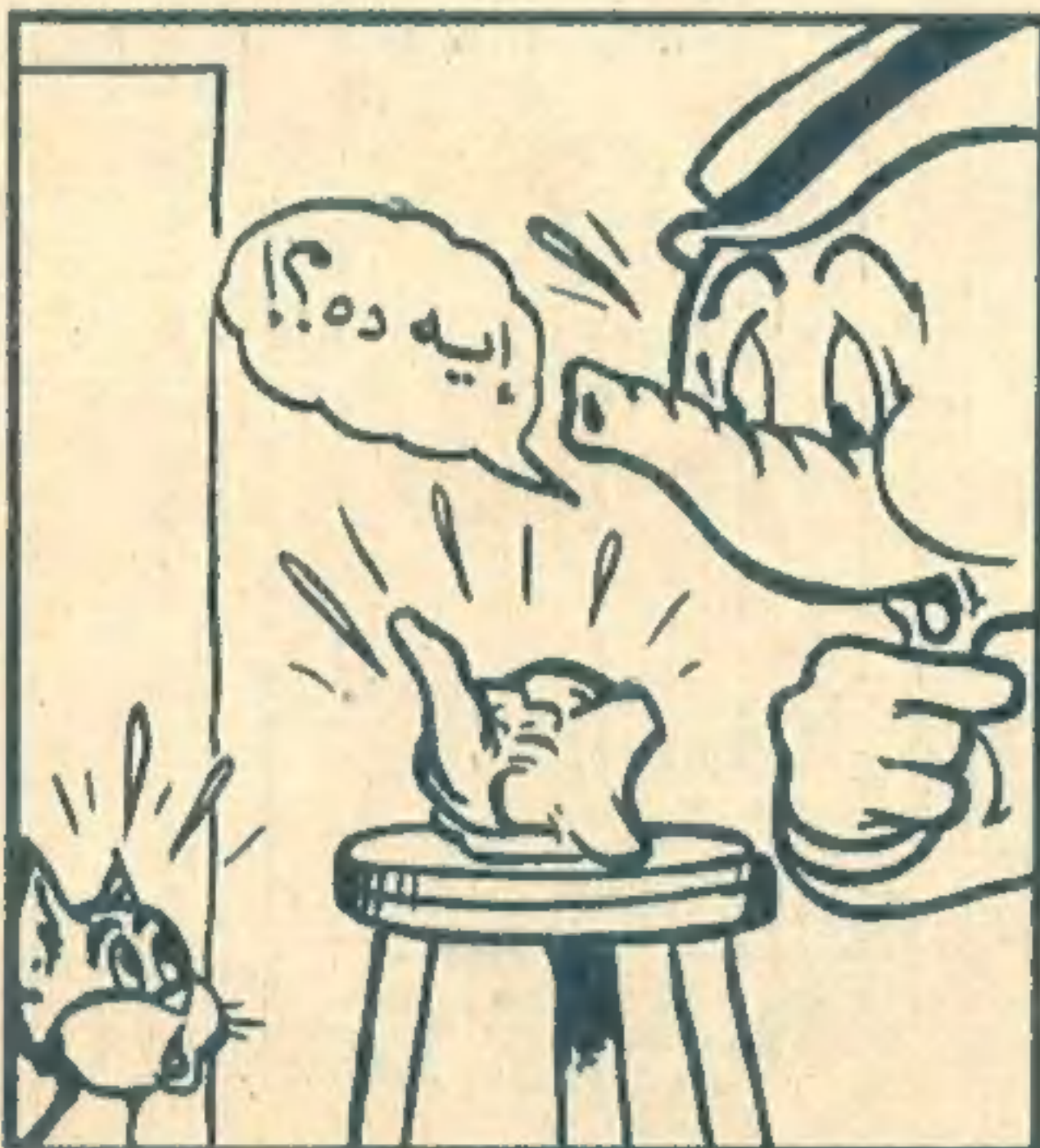
٤ - يقطى بعصير الليمون الخالص ، ويوضع قليل من الزيت .
٢ - يخلط الملح الناعم ،



الطريقة :

١ - يغسل الليمون، ويجفف، ثم يشق شقين طوليين ، بحيث
٣ - يحشى الليمون بالخليط .
٥ - يحكم قفل البرطمان ،
١ - يغسل الليمون، ويجفف، ثم يشق شقين طوليين ، بحيث
٣ - يحشى الليمون بالخليط .
٥ - يحكم قفل البرطمان ،
١ - يغسل الليمون، ويجفف، ثم يشق شقين طوليين ، بحيث
٣ - يحشى الليمون بالخليط .
٥ - يحكم قفل البرطمان ،

الفيل الفئات



بوف النبير



روح يا بوي هات لي العصفورة اللي اصطدتها



بوي اتأخر
لازم العصفورة
وقعت!



معلمش الدور اللي فات
ماعرفتش اصطادها!
المرة دي
وقعت صحيح!



أنا جيت لك نظارة غلشان تشوف كويس
وما تتعبينش معاك



طرزان الصغير

« جلال » في بلاد الادغال

الحلقة السابعة

الملخص : عبر « جلال »
واصداقؤه النهر ومعهم
« توسكى » الفيل الصغير . وفي
الطريق اخذ « توسكى » يصيح
من شدة الألم .





«توتو» في رحلة بين الكواكب



درس «توتو» كل ما يتعلق بالنجوم والكواكب، وقرر أن يقوم بنزهة صغيرة في الفضاء وأعد له أحد العلماء الذي يسكن في منزله سفينة فضاء صغيرة عجيبة. وفي ليلة سطعت فيها النجوم قرر «توتو» أن يقوم برحلته الأولى في الفضاء. وصعد على سطح منزله، ومعه السفينة الخفيفة الصغيرة، ونظر في الفضاء ليحدد الطريق الذي سيسلكه ثم انطلق بسفينته...

انتظر العدد القادم، لتعرف ماذا فعل «توتو» في رحلته

باسل القناع الذهبى

الحلقة ١٥

المخلص : اكتشف « باسل » واصدقاؤه « احمد » و « عمر » و الرئيس « مديولى » والاستاذ « عزت » العلامات التى تعدد مكان كنز فى الاقصر . ودلت هذه العلامات على ان الكنز مخبوء فى مقبرة « حنافار » . وكان الشريران « رشدى » و « قدرى » قد بعثا بجاسوس وراء الاصدقاء ليعرف سر الكنز. ولى مقبرة « حنافار » اخلا الاصدقاء يبحثون عن الكنز



مدهش ! لقد اختفت الحجرة ! ان الحائط خال من الجانب الاخر !!



وكمنك يا باسل ستضيق النفوش بهذه الطريقة



ان قطعة الحجر تحرق الحائط يا استاذ عزت

الكنز هنا ! لقد رايت بعيني القناع الذهبى



ياساتر ! ياساتر !



دعنى انظر الى الداخل بالبطارية



وفى الاقصر كان قدرى يسمع تفاصيل ما حدث من جاسوسه

لقد وجدوا فى مقبرة حنافار شيئا ما لم استطع معرفته بالضبط !



يجب أن نرجع لتنظيم البحث





الحلقة الثامنة

الملخص : طار « شهاب » وابنة عمه « نازك » الى القمر واكتشفا فيه مدينة قمرية مسكونة ، وبها آلة جبارة لتوليد الضوء والحرارة وعاد الصديقان الى الارض ومعهما « ديمبل » من سكان المدينة ، « وسواف » من حيواناتها ..





كلا يا ذميل، سنركب
سفينتنا الصغيرة



هل سنركب مع
الاستاذ حسين
في هذه السفينة؟

طبعاً!!

ولكن هذه الآلة القمرية
هل تسبب خللاً
في المحركات؟

نعم، فهي مزودة بمحرك
قوى كى يقاوم تأثير الآلة
القمرية الجبارة!



فما بعد
غريبة! لقد كانت
الفتحة في هذه
المنطقة يا شباب!

ولكننا بحثنا بما
فيه الكفاية ولم
نجد الفتحة!

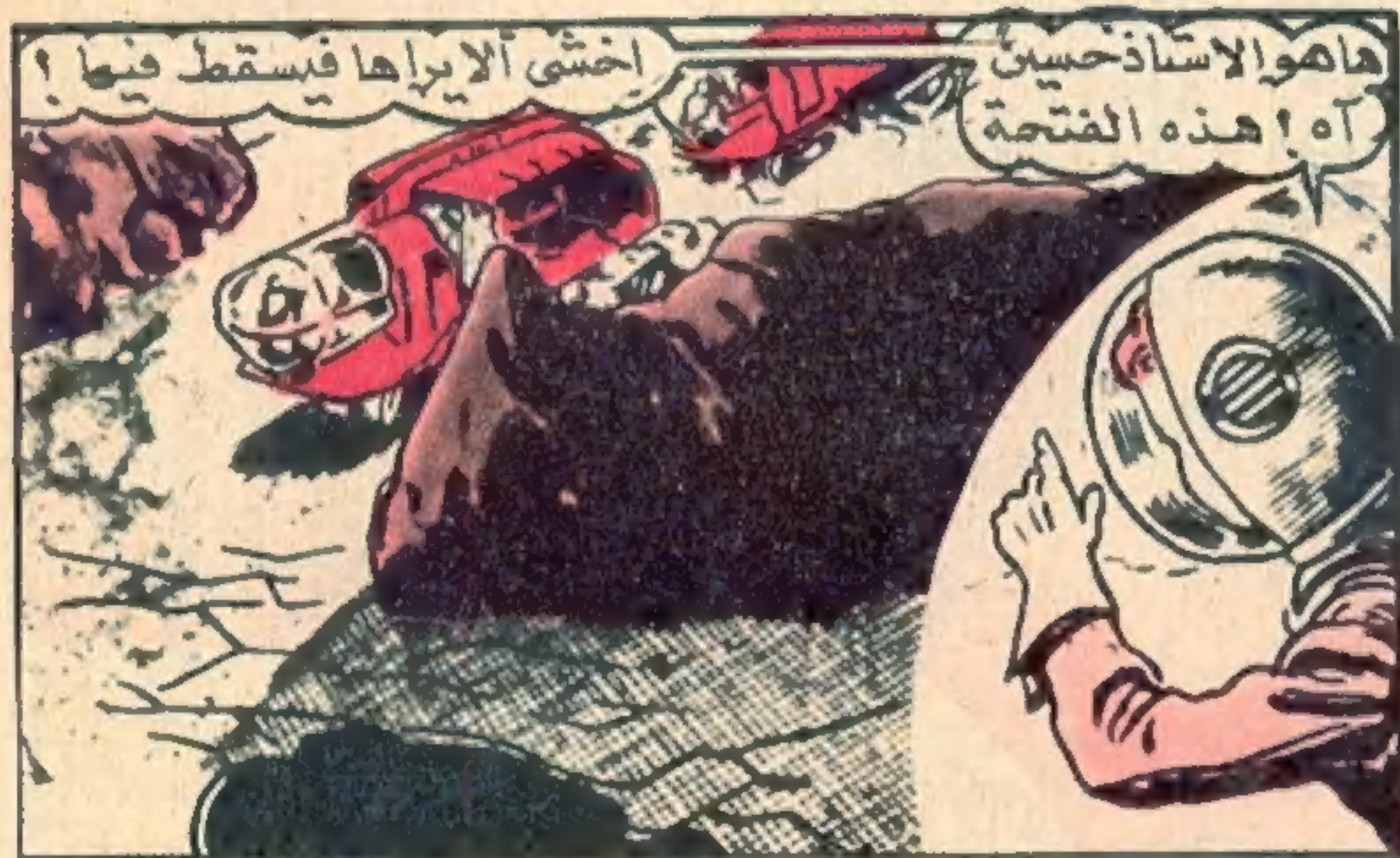


طرأ ما هي يا شباب ونهتئ عند ما تعثر
على الفتحة التي تؤدى الى المدينة القمرية



ووصل الاستاذ الى القمر وهبطوا
على الجانب الظلم منه...

الاستاذ حسين يبعث اليها
بإشارات للوقوف!



ها هو الاستاذ حسين
آه! هذه الفتحة
اخشى ألا يراها فيسقط فيها!



هيا نعود الى الاستاذ
"حسين"!



ولكن لا فائدة يا شباب!
هل أنقذ شباب
الاستاذ حسين؟
لبقية في العراء القام



الاستاذ حسين ورجاله لم يروا الفتحة، آه! سيقعون فيها
اشتبأ في مكاننا
سنحاول انقاذهم

(يقية باسل)



الماء والحياة

ان جزءا من الماء الموجود بداخل البرطمان تبخر
بتأثير الحرارة وأصبح في شكل بخار ماء ،
وتكاثف بعضه عندما لامس سطح الزجاج
الداخلي . .

الغيوم

والغيوم والضباب والندى والأمطار كلها
أشكال مختلفة للماء الموجود في الهواء .



فالهواء الساخن يرتفع الى اعلى حاملا جزيئات
الماء المتبخرة ، وفي المناطق العليا تتجمع هذه
الجزيئات التي في شكل سحب بيضاء أو سمراء
وإذا أتبع لك السفر بالطائرة يوما فانك
ستشاهد الغيوم عن قرب اذ ان الطائرة كثيرا
ما تحلق فوق الغيوم أثناء طيرانها . . وستشاهد
ان هذه الغيوم هي عبارة عن ذرات بيضاء
متجمعة تشبه القطن المنفوش .

الضباب

والضباب هو بخار ماء تجمع على ارتفاع
قريب من سطح الارض ويلاحظ ان جزيئات
الضباب ليست شفافة ولذلك فهي تحجب عنا
الاجسام

أما الندى فانك تستطيع ان تتلمسه بيدك
إذا استيقظت مبكرا في أحد الايام وذهبت الى
الحديقة . انك ستجد أوراق الاشجار تكسوها
قطرات الندى . وأحيانا تتجمع هذه القطرات
على الحبوب التي ينسجها العنكبوت فتكسبه
منظرا جميلا

وإذا تعرضت السحب لبرودة الجو فانها
تتكاثف وتتجمع حتى تصبح كبيرة الحجم ولا
يمكنها ان تظل معلقة في الجو فتسقط على الارض
في شكل أمطار . . وهكذا تعود الينا المياه التي
خرجت فتلطف الجو وتروى الزرع وتسقف
البدو في الصحراء وتتجمع في أماكن فتصبح
أنهارا

كان بعض حكماء اليونان الاقدمين يعتقدون
بان الماء هو أصل كل شيء ، ولا شك في أن
هذا الرأي فيه بعض الصواب . فالإنسان يهلك
إذا انقطع عنه الماء فترة من الزمن كما أن الماء
ضروري لحياة النبات والحيوان على السواء .

ولحسن الحظ فان الماء الموجود في العالم كثير
ويفي بحاجة كل من الإنسان والحيوان والنبات ،
وتبلغ نسبته أربعة أمثال نسبة الارض
اليابسة أي ان الكرة الارضية خمسها أرض
والثلاثة أخماس الباقية يشغلها الماء . .

ويخطئ من يظن أن الماء لا يوجد الا في
المحيطات والبحيرات والأنهار بل انه موجود
في الهواء وفي باطن الارض وفي النباتات
والاشجار .

الماء في الهواء

ولعلك تسال كيف يوجد الماء في الهواء ؟
والاجابة على هذا السؤال ليست صعبة كما
قد تظن لأول وهلة . فأنت تعلم ان سطح الماء
في البخار والأنهار معرض دائما لحرارة الشمس
التي تجعل قسما منه يتبخر ويخرج الى الهواء
في شكل جزيئات صغيرة تعرف ببخار الماء .
ولكى تتأكد ، قم بعمل هذه التجربة .

احضر برطمانين نظيفين وجففهما جيدا حتى
تتأكد من خلوهما من الماء ثم صب قليلا من الماء
في أحدهما ، وسد كلا منهما بغطاء محكم .
ضع كلا منهما في مكان مكشوف تسطع فيه
الشمس واتركهما لمدة نصف ساعة .



وبعد انتهاء المدة ستلاحظ ان البرطمان الذي
وضعت فيه الماء قد تكاثفت على أسطح جدرانه
الداخلية قطرات من الماء كما قد تلاحظ وجود
بعض السحب التي تشبه الضباب . أما البرطمان
الثاني فلا تلاحظ فيه شيئا من هذا . والسبب

تدخل معاً في رهان يا عزيز؟ أنا واقف على
الجورنال وانت تقف على نفس الجورنال ،
لو قدرت تضربني أدبك جنيته وإذا ما قدرتش
أخذ منك جنيته . موافق؟

موافق!

الأستاذ عزيز مفسر الرهان



انت مستعد لضربي؟

مستعد خالص



أدى الجنيته بتاعي ، وأدبني
وقفت على الجورنال!

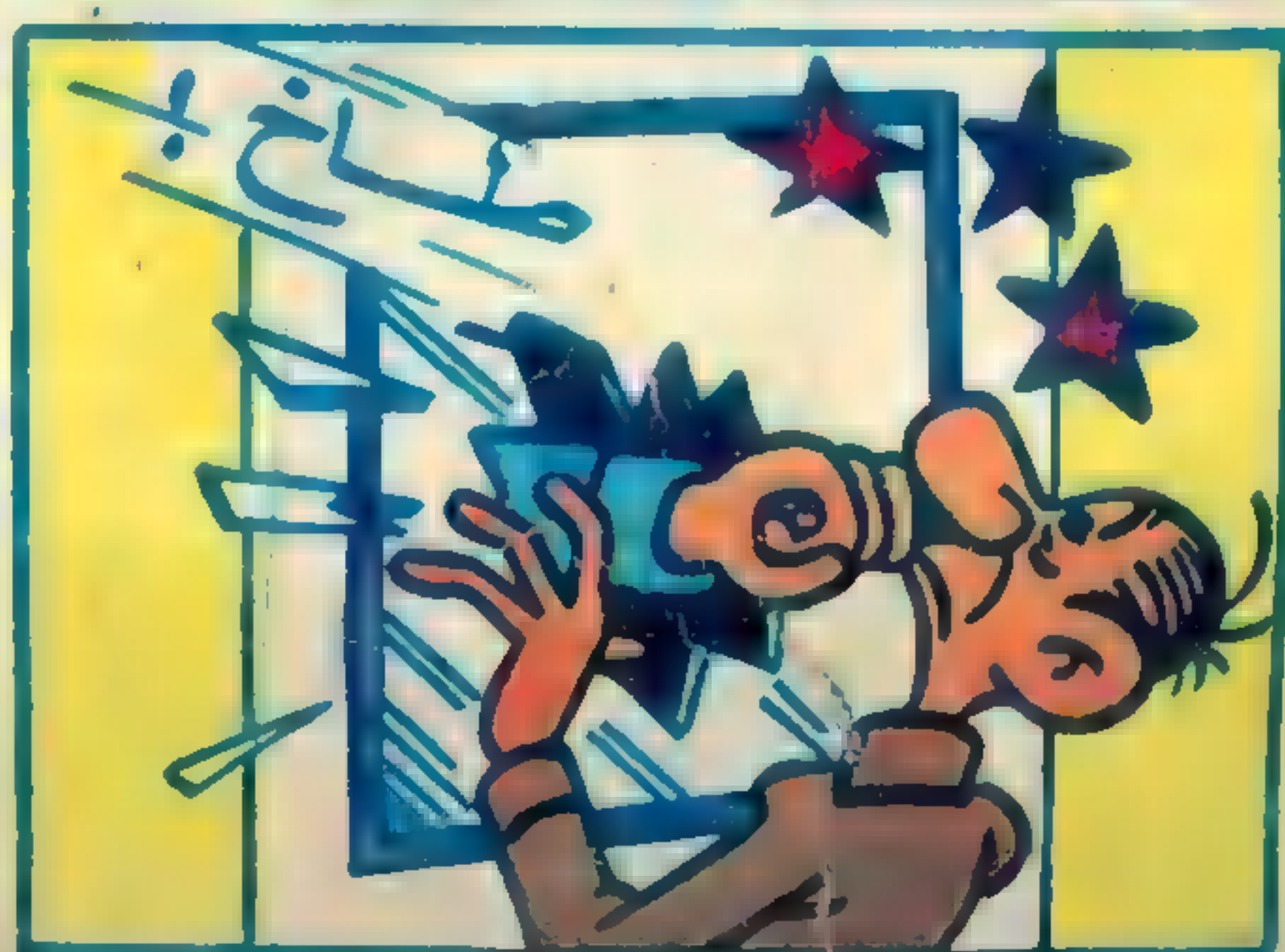


إضربيني ، أنا لسه
واقف على الجورنال!

كده تضربك
على وتضربني؟



طوق!



الملقعة فضية



فأشار إليها لتتقرب ، وقد زاد وجهه عبوسا ، وقال لها :
- ماذا تريد مني ؟ قولي بسرعة .

وابتلعت « نادية » ريقها ، وأخذت شهيقا طويلا ، وقالت له كل ما تريد ، وختمت كلامها بقولها :

- أرجوك أن تقبل : ان المسألة خطيرة جدا بالنسبة لي انها ..

- هذا لا يهمني ! أرجوك أنت ان تبعدني عني ، وتتركيني اتناول غذائي .

وأشار الرجل بذراعه ، يأمرها بالخروج ، فطارت من يده الملقعة ، ووقعت في مياه الحمام ، وعندئذ صعدت الدماء في وجه العم « قدور » وصرخ قائلا :

- أرايت ما سببت لي من أول لحظة في دخولك الحمام . انها ملقعة فضية ورثتها عن أمي واني أعتر بها كثيرا !

- آسفة يا عمي !
- اخرجني حالا من هنا قبل ان أفقد أعصابي اخرجني !
ونظر الرجل الى الماء، غاضبا، ثم نظر الى « نادية » ، ووقف

ما تريد ، فاطرقت السيدة برأسها وقالت :

- لا مانع عندي ، ولكن لا بد من موافقة العم « قدور » ، هل أستطيع ان أتحدث اليه ؟

- طبعا ! طبعا ! اذهبي اليه، تجديه جالسا تحت الشجرة الكبيرة بالقرب من الحمام ، ويتناول غذاءه .

وسارت « نادية » في ممرات الحديقة الواسعة ، بخطى مترددة، متثاقلة ، وأحسّت أن ضربات قلبها تتزايد ، ولكنها استطاعت أن تقنع نفسها أن السبب في اضطرابها هو سرعتها في المشي، ولكن في الواقع ، كان خوفها هو السبب .

وفي هذه اللحظة ، لمحت العم « قدور » جالسا كالعملاق، فازداد اضطرابها ، ولكن صورة الكأس ، برزت أمام عينيها ، فابتسمت ، وأجست بالشجاعة والتفت الرجل العجوز وراءه ، لبحث عن مصدر الحركة التي عكرت صفو الهدوء حوله . فرأى « نادية » فنظر اليها غاضبا :

- ماذا تفعلين هنا ؟
- لقد بعثتني زوجتك اليك !

في صباح أحد الايام ، ذهبت « نادية » لزيارة جارتها « ماجدة » وظلت تحدثها عن رغبتها في التمرين على السباحة ، عند العم « قدور » ، وعن أملها في الفوز بكأس السباحة ، وطلبت من « ماجدة » أن تذهب معها الى حديقة العم « قدور » ، وعندئذ ارتعدت ماجدة خوفا ، وقالت لها :

ماجدة : أنا ؟ مستحيل !
نادية : انه لا يؤذي ، ولكنه مخيف فقط !

ماجدة : ألا تذكرين يوم أن طردك من الحمام ؟

نادية : أذكر ، ولكنه لن يفعل معي شيئا هذه المرة، ربما فكر أن يرمى بي في الحمام وهذا كل ما أتمناه ، فعندئذ سناظر أعوم ، وأعوم ولن يستطيع الوصول الى ..

وخرجت « نادية » من منزل صديقتها ، وفي شجاعة توجهت الى مقر العم « قدور » ، وطرقت الباب ، ففتحت لها ، سيدة عجوز ، وعلى وجهها ابتسامة حلوة ، ودعتها بصوت رقيق الى الدخول . ودخلت « نادية » بخطوات مترددة ، وبسرعة حكّت لزوجته العم « قدور » كل

مقتربا منها ، فقد وجدها تخلع
ملابسها . وفي سرعة البرق
قفزت «نادية» الى الماء، وغطست
لتبحث عن المعلقة الفضية . وبعد
فترة ، برز رأسها ثم يدها
ممسكة بالمعلقة

وبدأت تعوم ناحية العم
«قدور» ، وبمجرد أن اقتربت
منه ، رفعت يدها ممسكة
بالمعلقة ، وأخذت تلوح بها يمنة
ويسرة ، وبلغ الفرح والدهشة
بالرجل المعجوز ، فأنحنى ماداً
يده لياخذ المعلقة فانزلت رجله ،
واختل توازنه ، ووقع في الحمام
ولم تستطع «نادية» أن
تكتم ضحكها ، ولكنها تذكرت
أن الرجل لا يستطيع العوم ،
فوضعت المعلقة بين أسنانها ،
واقتربت من الرجل ، تحاول

انقاذه ، ولكنه دفعها بعيداً عنه ،
فقالت له :

— لا تقاومنى حتى أستطيع
أن أنقذك !

فنظر اليها العم «قدور» ،
وبدا ينفذ تعليماتها حتى وصل
الى الشاطئ ، وناولته المعلقة ،
فأمسك بها وقال لها :

— انك تعومين كالسكة !
— بالعكس اننى لا أعوم
جيذا ، اننى أريد أن أتدرب على
السباحة .

— اذن تعالى فى أى وقت
تشاؤين .

— صحيح ؟ صحيح ؟
وابتسم الرجل لأول مرة ،
وعندئذ بدأ وجهه جميلاً .

وبدأت «نادية» تواصل
تمرينها كل يوم فى حمام
السباحة عند العم «قدور» .

ثم جاء اليوم الموعد ، وارتدت
«نادية» «المايوه» الجديد، الذى
أهداه اليها العم «قدور» ،
ووقفت بين الفتيات المتسابقات،
ونظرت الى المتفرجين ،
وكانت مفاجأة رائعة ، عندما
لمحت بينهم ، هذا الرجل ، الذى
يشبه الصفاق ، وقد علت وجهه
ابتسامة حلوة وأعلن الحكم بدء
السباق . وبعد ساعة أعلن
نتيجة السباق ، وعلا فى
الميكروفون صوت رئيس النادى
يقول :

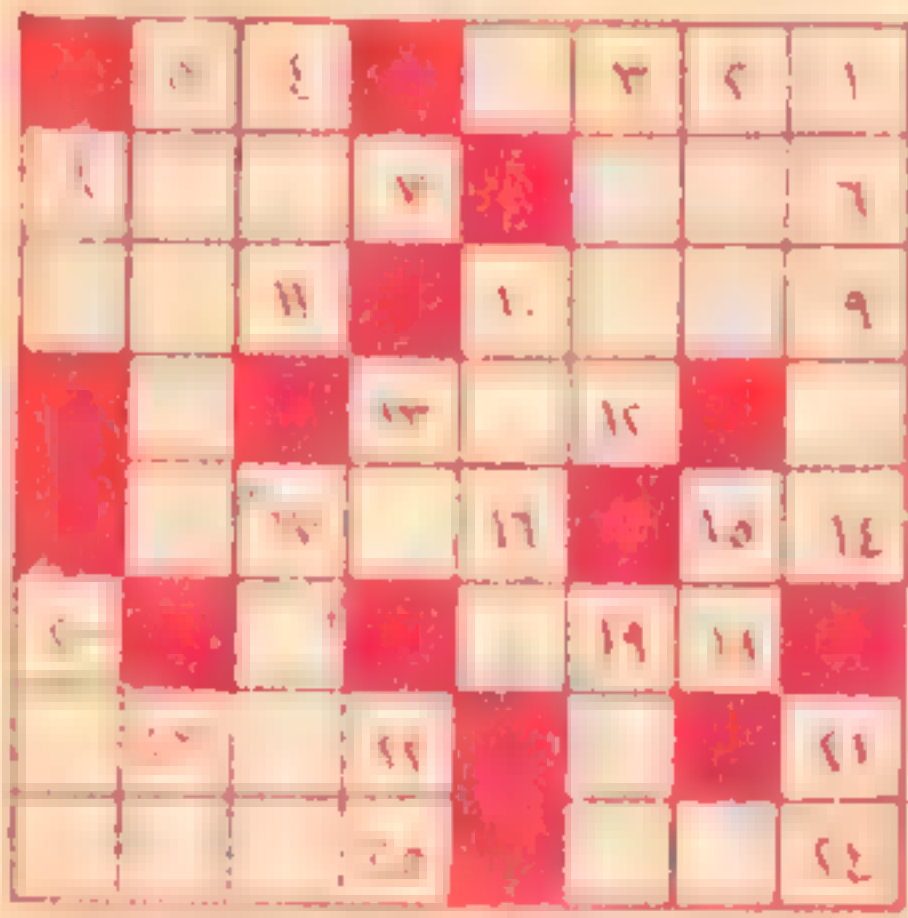
الفائزة الاولى : نادية
السعدى .

وذهبت «نادية» لتسلم
الكأس ، والى جوارها وقف العم
«قدور» يهنئها .



ركنت التسلية

الكلمات المتقاطعة



الكلمات الأفقية

- ١ - سلاح سريع الطلقات
- ٤ - حيوان له قراد أبيض
- ٦ - ذرات موجودة في الصحراء

الانسياط

- ٧ - انسياط
- ٩ - حشرة تاكل الزرع
- ١١ - غذاء الحيوان
- ١٢ - حيوان بحري ضخم
- ١٤ - منافس
- ١٦ - يقص لنا الشهر
- ١٨ - توجد تحت الاسنان
- ٢٢ - يمثل بلاده في الخارج

٢٤ - عكس النحل

٢٥ - شخص يقول الحق دائما

الكلمات الرأسية

١ - جواهر موجودة في

البحر

- ٢ - حطم
- ٣ - يزرع الارض
- ٤ - يقى الجنود في الحروب
- ٥ - حي شعبي في القاهرة
- ٨ - نضع عليه الاشياء في

المنزل

١٠ - شجرة

١٣ - صخرة مرتفعة

١٥ - ارشد

١٧ - بلد في الوجه القبلي

مشهور بالعدس

١٩ - يشبه البصل

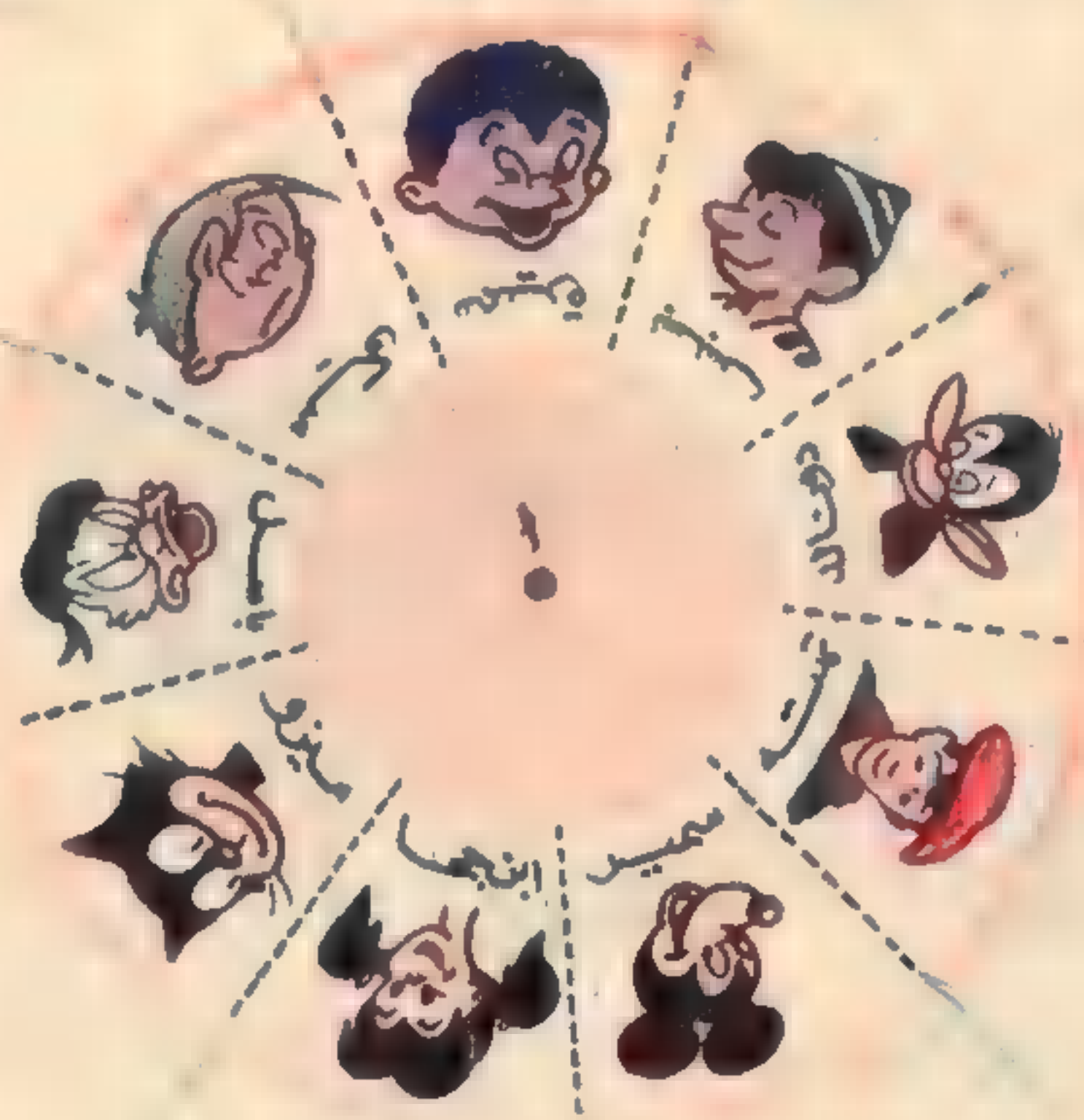
٢٠ - هجر زوجته

٢١ - حطم

٢٢ - قطع

٢٣ - اوقف الهجوم

الحل في العدد القادم



سمير سكوب

- ٣ - ادر القرص فيظهر في الفتحة العليا صورة الصديق ، وفي الفتحة السفلى اسمه . فمثلا تظهر في الفتحة العليا صورة « سمير » وفي الفتحة السفلى اسمه .

- ١ - قص على طول الخطوط المنقطة في الاماكن المكتوب عليها (قص)
- ٢ - ثبت القرص على الشاشة بان تجعل الثقوب « ا » على الثقوب « ب » . وادخل فيهما دبوسا بحيث يمكن تحريك القرص بسهولة .

- هل تحب ان تشاهد اصدقاءك افراد اسرة « سمير » على شاشة السينما ؟ يسرنا اذن ان نقدم لك هذه الهدية الرائعة واليك طريقة تنفيذها :
- ١ - قص حسب القرص المرسوم عليه صور الاصدقاء ثم

حاجه مكسوف!



والكنز
المفقود

الملك

المحلقة ٣٢

الملخص : كانت « نادية »
والأمير « شورا » الثروا
المفقود في طريقهما إلى
« شانزي » ليرث « شورا »
عرش أبيه بدلاً من الأمير
الشرير « سادكو » . وكان
« سادكو » قد خرج على رأس
جيش ليبحث عن « شورا »
وفجأة أبصرت نادية والدها
الاستاذ « فريد » سجيناً
بين يدي « سادكو »





هدية هذا المسدد اليوم اضحك معي

يعايرني زملائي لوفاة والدي ،
فهل يرضيك هذا ؟
عساف الصفدي
دمشق

هذا سوء ادب من زملائك
فلا تهتم بهم ، ولا تتأثر بكلامهم
وسسوف يدركون انهم اخطاوا في
تصرفهم هذا خطأ كبيرا لا يفتر

• متى تظهر مجلة « ميكي » ؟
دانيال جبره
الاسكندرية

• ستظهر كل شهر ابتداء من
اول اكتوبر ان شاء الله

• لماذا لم تنشروا سورتي مع
اصدقاء سمي ؟

ميخائيل امين
القاهرة
• نشر الصور بالدور يا صديقي

• ما اسم السيد رئيس الجمهورية
العربية المتحدة بالكامل ؟
مصطفى احمد محيي الدين
جمال عبد الناصر حسين



البطل « جول جمال » في معركة بورسعيد
مصطفى شعبان - الاسكندرية
نعم

• اريد نشر قصص مترجمة في
مجلتكم فهل توافقون ؟

عوني رشاد
بغداد
• نوافق اذا كانت صالحة على
نشرها في باب طرائف من الاصدقاء

• صديقي سمير ارجو ان ترسل
الي صورتك وصور اصدقائك
للكري

محمد شاكر - بيت لحم
• صور سمير واصدقائه تراها
كل اسبوع فلا تحتاج الي صور
للكري

• هل استشهد الضابط البحري



نادى سمير

المانش حسن عبد الرحيم ،
ومرعي حماد ، وعبد اللطيف
ابو هيف وغيرهم

وسيدعي الوزراء حضور
هذا اليوم الرياضي بصفتهم
آباء ، وسيدعي كبار
المستولين ، واعضاء نادى
سمير وأولياء أمورهم .
سيكون هذا اليوم من ايامنا
الرياضية العظيمة . وسيوزع
ما يزيد على ٦٠ هدية من
هدايا سمير القيمة على
اصدقائنا الفائزين

بابا مرزوق

لمتنافس بعضهم بعضا
ويشتركون في المباريات
والمسابقات التي ستنظم في
هذا اليوم الرياضي ،
وسيقدمون نمرا طريقة في
حمام السباحة سنصفق لهم
طويلا وبلنقط مصورو
المجلات صورهم . من اول
الحفلة حتى آخرها .
وستنشر صور الفائزين في
مجلات « سمير » و « المصور »
و « حواء » و « الاثنين »
و « الايماج » تماما كما
نشرت من قبل صور أبطال

اصدقائي الاعزاء ..

صباح الخير .. اليكم
مفاجأة رائعة ، وبشرى
سارة . فقد قررت مجلة
سمير اقامة حفلة كبرى
خاصة باعضاء نادى سمير
من هواة السباحة . وذلك
في النصف الثاني من شهر
سبتمبر القادم ان شاء الله
في حمام الجزيرة التابع لوزارة
التربية والتعليم . وسيقوم
تماسيح النيل الصغار من
اعضاء فريق سمير للسباحة
بدورهم في هذه الحفلة

ماذا يحسبك



ماما لبنى
اننى نكسة ، لاننى اشعر
بفراغ كبير فى حياتى ، لدرجة
اننى آمنت بأن الحياة فراغ كبير
وان لا شىء يمكن ان يملأ فراغ
الحياة

الاسم : فاطمة السعدنى

فاطمة العزيزة

ان كل ما نفعله فى حياتنا هو ملء هذا الفراغ الذى تتكلمين
عنه . القراءة ، المشى ، سماع الراديو ، الذهاب الى المدرسة ،
رؤية فيلم ممتع ، كل ذلك يملأ الفراغ فى حياتنا . ولكنى احب
اقول لك ان الفراغ ليس فى الحياة ، انه فى قلبك ، وفى عقلك ،
لو ملأت قلبك بالمحبة ، وعقلك بالفكر المنتج ، فلن تشعري
بالفراغ . ان من يعمل عملا منتجا ، يستطيع ان يقضى وقته
كله ، بلا فراغ . صدقيني انا انفسى اتمنى ساعة فراغ ، اريح
فيها قلبى ، وعقلي ، فلا أجد

الى الصديقة (١) - ١٥ سنة .

اغسلى وجهك بالماء الدافئ ثلاث مرات فى اليوم ، ثم بللى
وجهك بعد ساعة من غسله بالماء الدافئ بماء مثلج لقفل
المسام واكثرى من تناول الخضر الطازجة ، وادهنى وجهك
بمضيق الليمون عند الانف والذقن . وهذا العلاج يحتاج
لشهر ليظهر أثره .

غرائب

عرائف



- يستطيع الصقرون يدبر رأسه

- اخترع جيوبولمان عرائب النوم التى
تلحق بالقطارات . ولذلك يطلق
على هذه القطارات اسم قطارات البولمان

حل الكلمات المتقاطعة
المنشورة فى العدد الماضى

ب	ر	ق	ع	ع	ن	ب
ص	م	س	و	ر	ى	ا
ر	د	ل	ق	ب	ل	ل
		ج	ح	و	ت	
م	ن	و	ف	ن	ب	ق
ل		ع	ق	ر	ل	ا
ب	ر	س	ر	د	ر	ر
ن	ب	ى		ع	ط	ب

رئيسة ال

الاشتر

تصدر عن دار الهلال فى ٢٠٢٠ م.

الادارة ١٦ شارع محمد عز العرب

القاهرة تليفون ٢٠٦١٠

المكاتب : بوسنة مصر العمومية

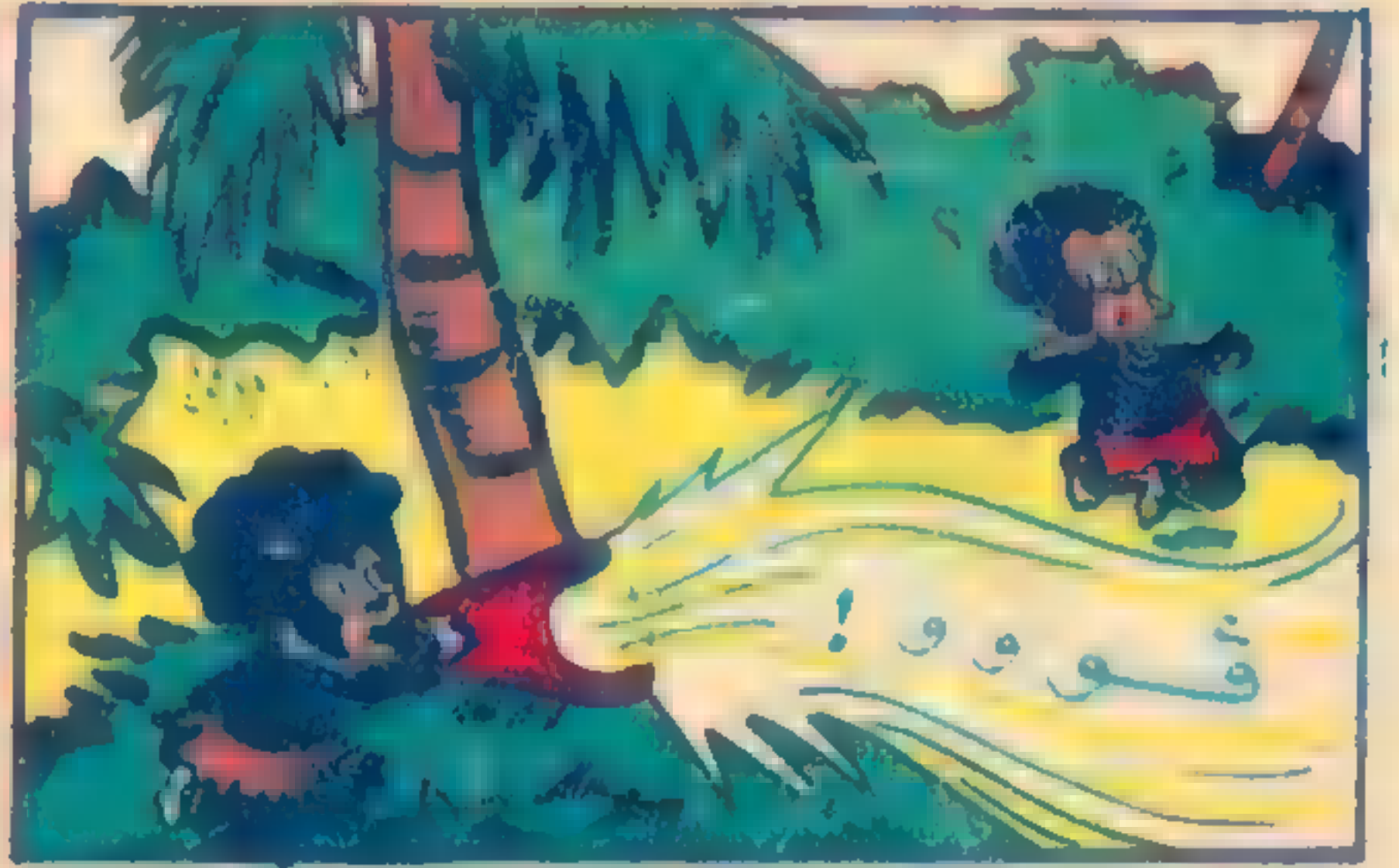
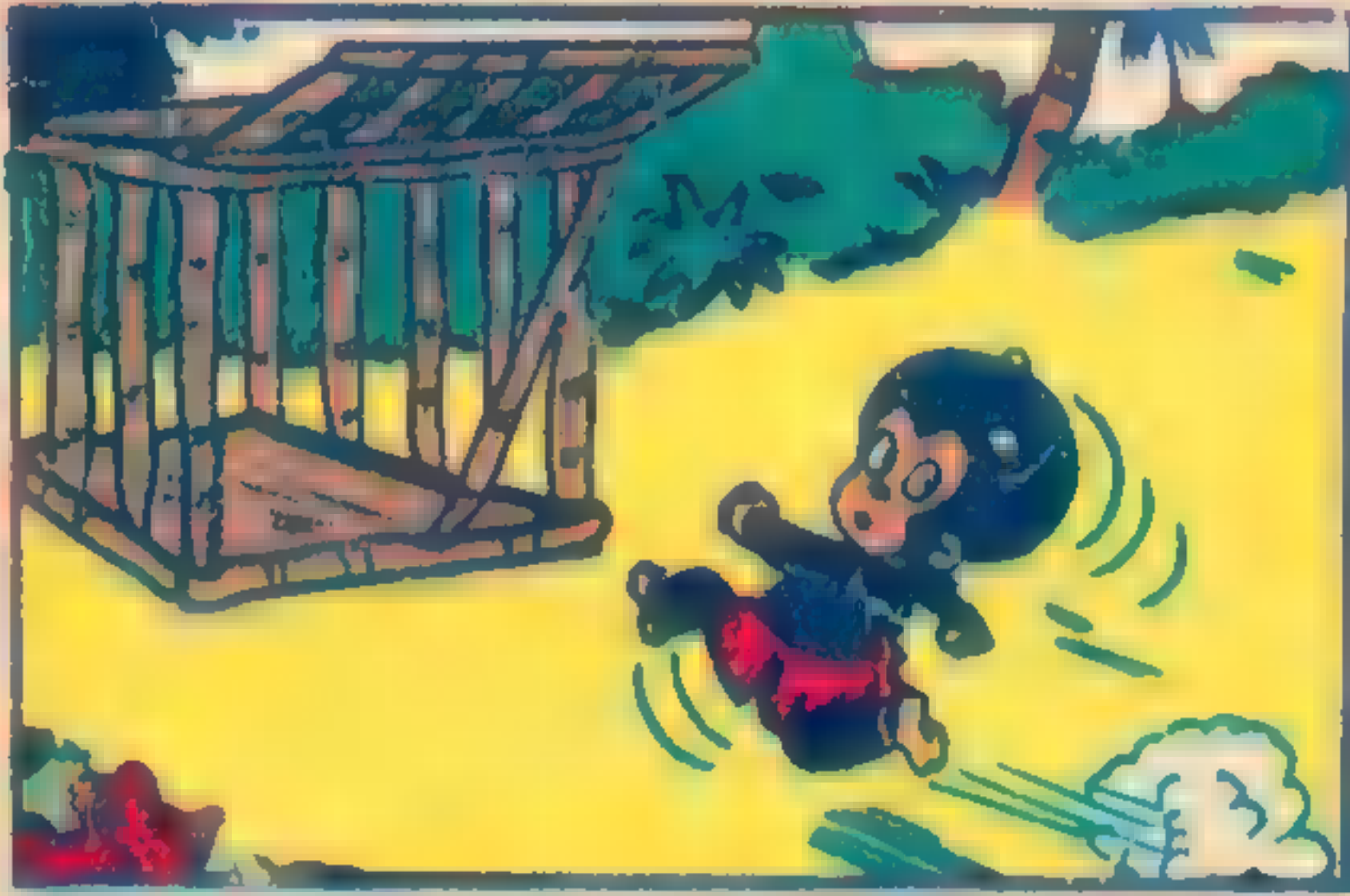
سمير

الاسم بالكامل : العنوان :

سنة ام نصف سنة :

ثم ضع هذه البيانات فى ظرف ، وارفق معها حواله بريدية
فى مصر والسودان - ١٨٧٥ قرشا فى سوريا ولبنان - ١٦٠ قرشا
وليبييا - جنيهان فى الخارج ، ٧ ريالات فى الأمريكتين - وتسدد قى
احد بنوك القاهرة - ولا يمكن قبول اذونات البريد او اوراق البنك

بنورم في الغابة



مسابقة الطوابع

صديقي العزيز ..
قص هذين الطابعين ، والعصفهما
في المكان المخصص لهما في (اليوم)
الطوابع
جوائز ضخمة ، وهدايا رائعة لمن
يجمع الطوابع كاملة ويلصقها في
"الالبوم"

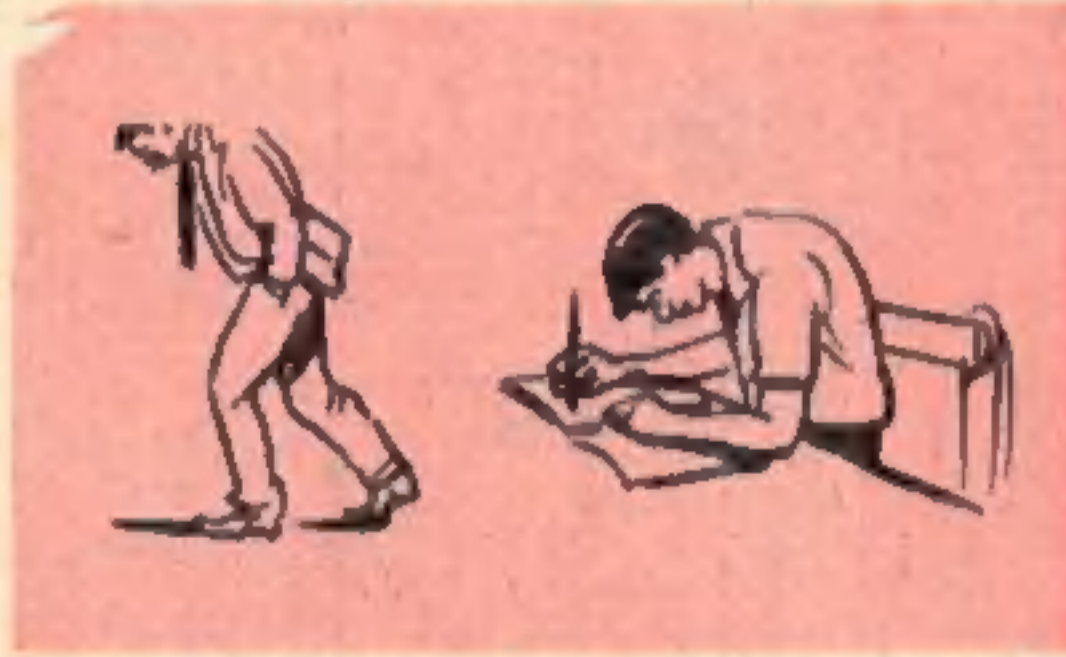


كيف تحافظ على جسمك



كلنا نعرف مسابقة كمال الاجسام ونسمع عن كثيرين من الابطال المصريين في هذه المسابقة منهم البطل محمد نصر بطل العالم وتونى بولس بطل العالم الثانى . وكمال الاجسام يسمى القوام الجيد فالوقفة المعتدلة ونشاط الجسم والحركة بخفة ورشاقة وسهولة في جميع الظروف هي من مميزات القوام الجيد . وهذه بعض الارشادات التي لو اتبعتها فانك ستحافظ على جسمك وعلى صحتك وعندما تكبر سوف تخدم الجمهورية العربية المتحدة كرجل قوى ذى عقل سليم وجسم سليم

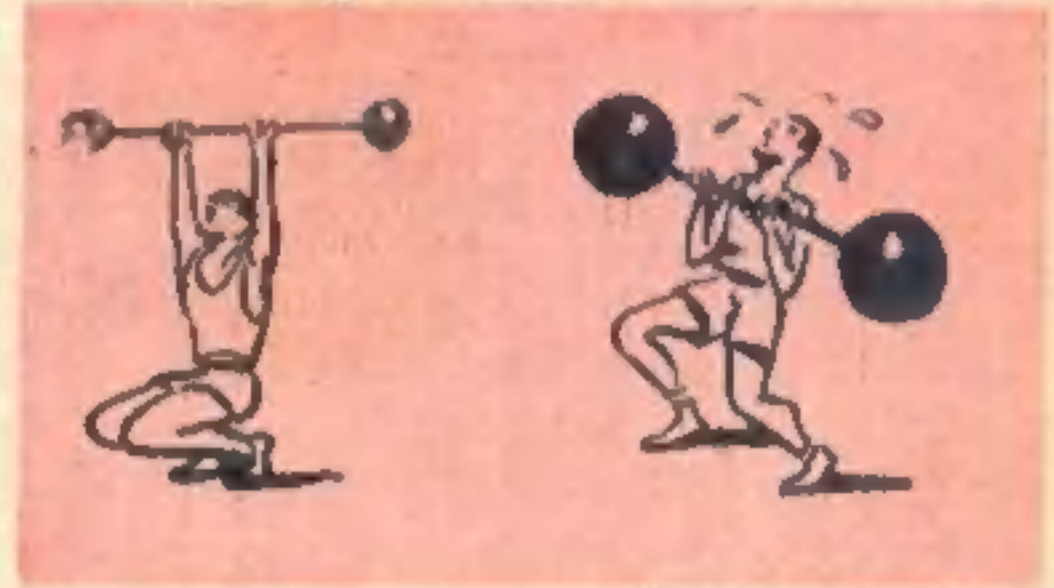
مستوى الكتف الذى ناحية الثقل منخفضا عن الكتف الثانى ٥ - اثناء المذاكرة حاول ان تذاكر في ضوء معقول غير ضعيف حتى لا تضطر الى



١ - مارس أى نوع من انواع الرياضة البدنية في اوقات فراغك في الهواء الطلق حتى تعطى جسمك الراحة التامة وكذلك عقلك وتفكيرك



٣ اثناء جلوسك في الفصل تذكر ان تجلس معتدلا مفرد الظهر حتى لا تعود العضلات على وضع خاطئ فيحدث تحذب في الظهر



الانحناء الذى يؤدي الى تشويه في شكل الصدر والظهر ٦ - لاحظ في غذائك ان يكون غذاء كاملا فيه العناصر الاساسية لبناء الجسم حتى يتم النمو الكامل في العظام والعضلات



٢ لا تستعمل اوزانا ثقيلة اثناء تمرينك بالحديد فاذا كانت سنك ١٣ - ١٤ سنة فلا تلعب بأكثر من ٣ ك ج ويقل الوزن كلما قل السن



٤ - اثناء سيرك الى المدرسة حاول ان تنقل الشنطة من يد الى اخرى كلما شعرت بتعب وان لم تغير الثقل واستمر في يد واحدة فينتج عن ذلك ان يكون



فوائد شجرة

هدية مبتكرة يقدمها

الاسمى

كتيب في ١٦ صفحة مستقلة

يوم الاحد القادم





by:
blue



ARAB COMICS

www.arabcomics.net

BLUE BIRD

عرب كوميكس ايمس اصرفاء



هذا العمل هو لعشاق الكوميكس . و هو لغير اهداف ربحية و لتوفير المتعة الادبية فقط . .
رجاء حذف الملف بعد قراءته و شراء النسخة الاصلية المرخصة عند نزولها الاسواق لدعم استمراريتها . .

This is a Fan Base Production . not For Sale or Ebay .. Please Delete the File
after Reading and Buy the Original Release When it Hits the Market to Support its Continuity ..